الدهون
lipid

*يطلق الإسم العلمي ليبيدات على مجموعة المركبات المعروفة باسم الزيوت والدهون والتي تتميز بعدم ذوبانها في الماء وقدرتها على الذوبان في المذيبات العضوية مثل الكلوروفورم والإيثر والبنزين.

** تتكون الليبيدات من الكربون والهيدروجين والأكسجين.

*** الوظيفة الأساسية للدهون انها مصدر مركز للطاقة لجميع خلايا الجسم فيما عدا خلايا الجهاز العصبي وكرات الدم الحمراء التي تعتمد في الحصول على الطاقة من الجلوكوز.

كل 1 جم من الدهون يعطي 9 سعرات حرارية .

اهمية الدهون

- مصدر ومخزن للطاقة
- الدهون تحمي البروتين للقيام بوظائفة الرئيسية
- الدهون ترفع القيمة الشبعيه للطعام
- تمد الجسم بمايحتاجه من الأحماض الدهنية الأساسية
- تمد الجسم بالفيتامينات الذائبة في الدهون وهي A-K-E-D
- تمد الجسم بالهيكل البنائي للدهون المكونة لجدار الخلية واملاح الصفراء
- تتحكم في درجة حرارة الجسم في البيئة الباردة او الحارة
- تحمي الأعضاء الداخلية الحساسة والأعصاب حيث تحيط طبقة من الدهون ببعض الأعضاء مثل الكبد والكلى لتحميها من الصدمات.
- بعض الزيوت الغير غذائية مثل زيت الخروع لايمكن هضمها ولكن تستعمل لتسهيل خروج الفضلات.

الكوليسترول وأنواعه

- الكوليسترول هو أحد الدهون المشتقة وهو عبارة عن مركبات عضوية تحتوي تركيب حلقي يتواجد في الدهون الحيوانية فقط .
- يخلق الكوليسترول في الكبد واعضاء اخرى مثل الأمعاء والجلد الا ان الكبد هو هو مصدر الكوليسترول في بلازما الدم .
- يدخل الكوليسترول في :

1- تكوين فيتامين (د) تحت الجلد بعد التعرض للأشعة فوق البنفسجية.

2- تكوين املاح الصفراء

3- تكوين الهرمونات الجنسية

4- تكوين هرمون الأدرينالين

5- التجمع على الجدر الداخليه للشرايين ويسبب تصلبها وانسدادها في حالة الزيادة.

** المستوى الطبيعي للكوليسترول في دم الإنسان 200ملجم/ 100مل

- الكوليسترول منخفض الكثافة (LDL)

هو الكوليسترول السيء الذ يسبب مشاكل تصلب الشرايين نتيجة ترسبه على الجدار الداخلي للأوعية الدموية .

O الكوليسترول مرتفع الكثافة (HDL)

هو الكوليسترول الجيد حيث ان زيادة مستواه في الدم لايسبب ترسيبه على جدر الأوعية الدموية ويتواجد عادة في الدهون الحيوانية المصدر مثل البيض والحليب واللحوم .

الأحماض الدهنية أوميجا3

هي مجموعة من الأحماض الدهنية عديدة عدم التشبع وهي افضل الأحماض الدهنية من حيث اهميتها التغذوية وتوجد في دهون الأسماك وبعض الخضروات الورقية الداكنة. وتعمل على تخفيض الدهون في الأوعية الدموية .

الأضرار الناتجة عن زيادة المتناول من الدهون

- السمنة :

يمكن تعريف السمنة على انها زيادة في محتوى مستودع الطاقة في الجسم عن الحالة الطبيعية وتعتبر الأنسجة الدهنية هي المستودع المثالي للفائض من الطاقة المتناولة وبالتالي فإن زيادة المتناول من الع
بروتينات – كربوهيدرات) يزيد من مخزون الطا

تصلب الشرايين

- من اولى المشاكل الناتجه عن ارتفاع الدهون هو ارتفاع ضغط الدم والتى قد تعطى مؤشر على احتماليه حدوث مشكله تصلب الشرايين

مرض تصلب الشرايين هو محصلة لنمط التغذية طوال فترة حياة الفرد ويعتمد على ارتفاع مستوى المتناول من الدهون المشبعة والكوليسترول . وهو عبارة عن تجمع وترسب جزيئات الدهون على الجدار الداخلي للبطن للوريد او الشريان. ومع مرور الزمن يضيق الوعاء الدموي وقد يصل الى الانسداد.

التحاليل اللازمه فى حاله ارتفاع ضغط الدم

Lipid profile

وبيشمل مجموعه التحاليل الاتيه

1. Cholestrol
2. LDL
3. HDL
4. Triglyceride